

ПРИЧИНЫ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ)

О. А. Кожухова

аспирант

Самарский филиал Московского городского педагогического университета

г. Самара

olgakozhukhova063@gmail.com

На сегодняшний день проблема пищевого поведения является одной из главных проблем современности. Распространенность нарушений пищевого поведения велика: не менее 10 % населения в разные периоды своей жизни сталкивались с подобными проблемами. Пищевая зависимость – это психическая патология, при которой человек использует пищу как эмоциональное подкрепление и стимулятор физического удовольствия.

Ключевые слова: зависимость, пищевое поведение, анорексия, булимия, ожирение.

CAUSES OF DEPENDENT BEHAVIOR

О. А. Kozhukhova

Postgraduate Student

Samara Branch of Moscow City University

Samara

olgakozhukhova063@gmail.com

Today, the problem of eating behavior is one of the main problems of our time. The prevalence of eating disorders is high: at least 10 % of the population has faced similar problems at different periods of their lives. Food addiction is a mental pathology in which a person uses food as an emotional reinforcement and a stimulant of physical pleasure.

Keywords: addiction, eating behavior, anorexia, bulimia, obesity.

Проблема нарушений пищевого поведения в последние десятилетия становится всё более актуальной. Количество людей во всём мире, страдающих различными видами пищевой зависимости, будь то булимия, анорексия или гиперфагия, неуклонно растёт. Именно поэтому ученые и практики из различных областей (медицина, психология, психиатрия, физиология) проводят многочисленные исследования, которые выявляют те или иные причины развития данного вида нарушений¹.

Пищевая зависимость занимает переходную позицию между химическими и нехимическими зависимостями. Она включает нервную анорексию (греч. orexis – аппетит, жажда, желание) и булимию (греч. bulimia – бычий, неутолимый голод). Пищевая зависимость (или с точки зрения психиатрии пищевая аддикция) заключается в одержимом, бесконтрольном употреблении пищи. Это наиболее социально приемлемая форма пристрастий, однако избавление от нее – сложный и длительный процесс, требующий терпения от человека, который испытывает эту форму зависимости.

¹ Кесслер 2018, 27.

К основным причинам пищевой зависимости принято относить следующие:

1. Генетическая предрасположенность.

Определённые гены ассоциируются со способностью усваивать те или иные продукты, вырабатывать необходимые ферменты, ощущать чувство голода и сытости.

Уже описано не менее 20 генов, которые так или иначе влияют на лишний вес, однако наибольший интерес до сих пор вызывает ген FTO. Данный ген был найден у мышей, и у них он с лишним весом не ассоциировался, он кодирует довольно большой белок, за что и был назван *fatso* – толстяк, сокращённо FTO.

Когда в 2000 г. был расшифрован геном человека и начались масштабные исследования и тесты, в ходе одного из экспериментов было установлено, что чем ниже уровень белка FTO, тем выше становится концентрация гормона, усиливающего чувство голода.

Соответственно, ощущение голода у людей с мутацией в гене FTO быстро возвращается после еды, а чувство насыщения запаздывает, что может приводить к перееданию и частым перекусам

2. Семейные традиции.

Одна из основных причин пищевой зависимости. Пищевые привычки закладываются в детстве. В большинстве случаев ребёнок не может сам выбирать себе еду и решать, когда он хочет есть. Он ест, что дадут и когда дадут. Если в холодильнике были только сосиски и майонез, или было принято каждый успех праздновать за обильным столом, или его лишали обеда за малейшую провинность, то риск развития пищевых нарушений возрастает.

3. Психологический ассоциативный фактор.

Данная причина поражает пессимистов, людей с чувствительной нервной системой, людей, переживших серьёзную психологическую травму. Это обусловлено устройством нашей нервной системы. У нас есть симпатическая нервная система, отвечающая за мобилизацию внутренних ресурсов. Когда мы в стрессе, решаем какую-либо проблему, наша симпатическая система активна, кровь приливает к жизненно важным органам – мозгу, лёгким, а периферические сосуды сжимаются, в том числе угнетается пищеварительная система.

И есть парасимпатическая нервная система, которая активизируется в состоянии покоя, кровь приливает к желудку и кишечнику, лёгкие начинают работать в спокойном режиме, пульс замедляется и т. д.

Несложно догадаться, что у людей легковозбудимых, мнительных, тревожных, симпатическая система постоянно на взводе, поев, особенно много, они принудительно переключают системы организма – грубо говоря, кровь приливает к желудку и отливает от головы. Тревога утихает, человек лежит и мирно переваривает пищу. Однажды заметив эту связь: объелся – перестал тревожиться, депрессивный человек может развить у себя пищевую аддикцию.

4. «Сбитые настройки» пищевых рецепторов.

Это в некотором роде вид химической зависимости. Причиной в данном случае выступает не изменение биохимической работы организма, а степень воздействия на рецепторы. Привыкнув к переработанной, рафинированной, «искусственной» пище – сладкой газировке, фастфуду, промышленным сладостям, усилителям вкуса, копчёностям, наши рецепторы недостаточно раздражаются вкусом необработанных продуктов.

Фрукты недостаточно сладкие, куриная грудка слишком пресная, домашний хлеб может показаться кислым и т. д.

5. Химия мозга.

Сахар влияет на центры удовольствия в нашем мозге, так же как алкоголь и наркотики. Никогда ещё рафинированный сахар не был так доступен, и никогда наш мозг не мог получить столько дешёвых углеводов разом. Мало кто способен добровольно отказаться от этого. Данная причина также обусловлена нашим происхождением – наш мозг, по сути, мозг древнего человека, а тому много пищи доставалось не каждый день. И когда мозг видит много еды, да ещё и высокоуглеводной, он говорит нам: «Ешь, ешь побольше, завтра можем и не найти столько пищи».

6. Социокультурные причины.

Проблема нашего времени – общество задаёт очень жёсткие стандарты красоты, навязывает определённую картину жизни, в которой внешность занимает чуть ли не главную роль. Да, так было всегда, в моде были определённые тела, носы, причёски, но никогда это не затрагивало:

- а) все слои общества,
- б) не было так унифицировано и однородно,
- в) не было так агрессивно.

Данные требования вызывают у человека серьёзный диссонанс с самим собой, если он не может втиснуться в эти стандарты. Человек не может воспринимать себя таким, какой он есть, и это порождает стресс и желание этот стресс «заесть».

В этом плане движение бодипозитива, несмотря на перегибы, безусловное благо. Люди разные – выглядят по-разному, приводить всех к единому стандарту, как породу собак, нельзя².

С течением времени пищевая зависимость может вызвать серьёзные физические и психологические проблемы. Люди, страдающие от пищевой зависимости длительное время, постепенно учатся скрывать от близких свою проблему. Начинают прятать пищу, есть по ночам, одновременно страдая от депрессии и снижения самооценки. Это усугубляется тем, что большинство даже не понимают, что зависимы от пищи, а просто считают себя слабохарактерными и недисциплинированными.

Среди наиболее быстро проявляющихся негативных физических последствий пищевой зависимости значатся расстройство желудка, изжога, сильная тошнота, рвота. Всё это знакомо тем, кто хоть раз в жизни серьёзно переел. Но есть ещё и психологические последствия, которые отмечают многие пищевые аддикты. Люди называют эти ощущения сильным эмоциональным потрясением, используя такие слова, как «стыдно», «виновен» и «противно». Попытки избавиться от этих негативных переживаний могут заставлять людей есть ещё больше.

Самым главным и тяжёлым долгосрочным последствием пищевой аддикции является ожирение. При постоянном переедании и употреблении в пищу продуктов, богатых сахаром, увеличение веса неминуемо. Для многих людей (особенно это касается женщин, которые наиболее подвержены пищевой зависимости по целому ряду причин) осознание собственной непривлекательности и физического несовершенства, становится настоящей трагедией и душевным страданием.

К сожалению, у избавления от зависимости нет простого решения. Комплексное лечение пищевой зависимости, как правило, сочетает в себе поведенческую терапию, консультации диетолога по вопросам питания, изменение пищевых привычек и социальную поддержку. Если пищевая зависимость является результатом эмоционального расстройства, такого как тревожность или депрессия, то в этом случае необходимо избавиться сначала от причин, где психологическая помощь может как минимум смягчить негативное пристрастие к еде.

² Лопатухина 2010.

Литература / References

Кесслер Д. Еще кусочек! Как взять под контроль зверский аппетит и перестать постоянно думать о том, что пожевать. М., 2018. 721 с.

Kessler D. Eshche kusochek! Kak vzyat' pod kontrol' zverskiy appetit i perestat' postoyanno dumat' o tom, chto pozhevat' [Another Piece! How to Take Control of a Brutal Appetite and Stop Constantly Thinking about What to Chew]. Moscow, 2018. 721 p.

Лопатухина И. Как и когда формируется пищевая зависимость? // Школа Жизни.ру. 2010. 9 июля. URL: <https://www.shkolazhizni.ru/health/articles/36687/> (дата обращения: 01.03.2022).

Lopatuhina I. Kak i kogda formiruetsya pishchevaya zavisimost'? [How and When is Food Addiction Formed?] // Shkola Zhizni.ru. 2010. July 9. URL: <https://www.shkolazhizni.ru/health/articles/36687/> (accessed: 01.03.2022).

Малкина-Пых И. Лишний вес. Освободиться и забыть навсегда. URL: <http://www.litres.ru/irina-malkina-pyh/lishniy-ves-osvoboditsya-i-zabyt-navsegda/> (дата обращения: 12.03.2022).

Malkina-Pyh I. Lishniy ves. Osvobodit'sya i zabyt' navsegda [Excess Weight. Free Yourself and Forget Forever]. URL: <http://www.litres.ru/irina-malkina-pyh/lishniy-ves-osvoboditsya-i-zabyt-navsegda/> (accessed: 12.03.2022).